CABILLAUD AUX PETITS POIS

Préparation: 40 minutes. Cuisson: 50 minutes; 1 morceau de cabillaud de 1 kg environ, 2 kg de petits pois, 1 douzaine de petits oignons, 200 g de lard fumé, 400 g de tomates, 50 g de beurre, sel, poivre.

Choisir un morceau de cabillaud coupé dans un gros poisson et le faire préparer puis ficeler par le poissonnier comme s'il s'agissait d'un morceau de viande. Couper le lard fumé en dés; éplucher les petits oignons. Plonger un instant les tomates dans de l'eau chaude pour les peler plus facilement, les couper en morceaux en enlevant le plus possible de pépins. Ecosser les petits pois. Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les lardons et les petits oignons sans les laisser colorer. Ajouter les tomates le cabillaud et les petits pois. Saler, poivrer et cuire environ 40 minutes à feu modéré en vérifiant que rien n'attache; si besoin est, ajouter une ou deux cuillerées d'eau chaude. Déficeler le morceau de poisson et le servir entouré des petits pois et autre garniture. Les "petits trucs" de la cuisinière: Une très bonne astuce: utiliser une cocotte à couvercle creux ou remplacer le couvercle d'une casserole traditionnelle par une assiette creuse ou un plat rempli d'eau froide que l'on changera plusieurs fois pour la garder fraîche. La condensation ainsi provoquée à l'intérieur assurera une meilleure cuisson sans addition d'eau.

GRATIN DE PETITS POIS AUX ASPERGES

Pour 4 à 5 personnes: 1 boîte 4/4 petits pois extra-fins à l'étuvée, 70 g beurre, 70 g gruyère râpé, 2 petites bottes pointes d'asperges ou 1 botte petites asperges vertes, 1/4 litre de lait, 2 c à soupe rases de farine, sel, poivre.

Si on utilise des asperges fraîches, les peler, les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter sans abîmer les pointes. Egoutter les pois. Faire une béchamel au fromage avec 50 g de beurre, la farine, le lait, la moitie du gruyère, du sel, du poivre. Allumer le four à température moyenne. Ajouter les pois à la béchamel. Mélanger délicatement. Verser dans un plat à gratin. Ranger tout autour les asperges. (Si on utilise des asperges en boîtes, les égoutter et les ébouillanter 5 minutes à l'eau salée frémissante). Saupoudrer de râpé. Parsemer de petits morceaux de beurre. Faire gratiner 10 minutes. Servir dans le plat de cuisson.

MANGE TOUT A L'ANCIENNE

Enlevez les fils des mange-tout, faites-les cuire à l'Anglaise, égouttez-les. Dans une cocotte, émincez 4 ou 5 oignons, faites-les cuire au beurre avec 150 g de lard de poitrine blanchie et coupée en petits dés. Ajoutez les mange-tout et un verre de bouillon de viande ou de légumes ou de jus de veau dégraissé. Couvrez, laissez mijoter 15 minutes.

PAIN DE POIS ET JAMBON AU COULIS DE TOMATE

Pour 4 personnes: 500 g de petits pois écossés frais ou surgelés, 2 oignons, 25 g de beurre, 150 g de jambon cuit, 100 g de farine, 3 oeufs, sel, poivre. Coulis de tomates et fromage râpé à volonté.

Faites cuire les petits pois avec un peu d'eau salée et quelques cosses s'ils sont frais), jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les et passez-les en purée. Faites revenir au beurre les oignons pelés et émincés. Hachez finement le jambon; incorporez les oignons et le jambon à la purée de pois. Ajoutez la farine et les jaunes d'oeufs, salez et poivrez. Battez les blancs d'oeufs en neige, incorporez-les à la préparation et versez le tout dans un moule à bord haut genre moule à charlotte). Faites cuire 1 h a four moyen et servez démoulé ou non, avec un coulis de tomates et du fromage râpé.

PANACHE FERMIERE

Pour 6 personnes: 1 kg de petits pois frais écossés, 50 g de beurre, un oignon vert, un petit coeur de laitue, 12 petites carottes, une branche de sarriette, un morceau de sucre, persil, cerfeuil. Sauce: 50 g de beurre, 40 g de farine, 1 dl de crème fraîche.

Mettez dans une casserole un litre d'eau, salez, portez à ébullition, ajoutez alors les petits pois, l'oignon, la laitue, les carottes entières et la sarriette. Laissez cuire 30 mn à petit feu. A mi-cuisson, ajoutez le morceau de sucre. Préparez un petit roux avec le beurre et la farine. Mouillez-le avec 1/4 de litre de la cuisson des légumes, laissez cuire. Ajoutez la crème laissez encore 3 minutes à feu vif sans cesser de remuer. Egouttez les légumes, disposez-les dans un plat creux. Nappez-les avec la sauce. Au moment de servir saupoudrer abondamment le persil et de cerfeuil hachés.

PETITS POIS A LA BONNE FEMME

Faites cuire les petits pois à la Française, mais en ajoutant un verre de bouillon ou de jus de veau. Au moment de servir, mélangez avec des petits lardons frits au beurre et des pommes de terre noisette.

PETITS POIS A LA CREME

Faites cuire les petits pois à l'Anglaise, égouttez-les, mettez-les dans une cocotte avec 125 g de crème fraîche. Laissez réduire la crème de moitié. D'autre part, dans un bol, délayez 2 jaunes d'oeuf avec un peu de crème chaude. Versez dans la cocotte, mélangez et retirez du feu.

PETITS POIS A LA CREME

Préparation et cuisson: 10 mn. Pour 4 personnes: 1 grande boîte de petits pois, 1 dl de crème fraîche, 1 jaune d'oeuf, sel, poivre, 30 g de beurre fin, 1 branche de persil.

Faites réchauffer les petits pois dans une casserole avec leur jus, au moment de servir mélanger dans un bol la crème fraîche et le jaune d'oeuf avec une pincée de sel et de poivre. Retirez du feu la casserole de petits pois, versez dedans le mélange d'oeuf et de crème. Mélangez. Ajoutez le beurre coupé en deux ou trois morceaux et le persil haché. Servez dans un légumier. Variante: si vos petits pois doivent accompagner des escalopes, déglacer la poêle qui a servi à la cuisson de celles-ci avec deux cuillerée de porto et versez ce jus dans les petits pois.

PETITS POIS A LA FERMIERE

Prévoyez des petits pois à la Française. Avant de commencer la cuisson, faites dorer au beurre 500 g de carottes nouvelles coupées en bâtonnets de quelques centimètres. Quand les carottes sont bien dorées, ajoutez les petits pois, laitues, oignons et cuisez suivant la recette à la Française

PETITS POIS A LA FLAMANDE

Faites revenir dans 50 g de beurre 250 g de jeunes carottes coupées en quatre. Quand elles sont toutes luisantes, arrosez-les d'un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 1/4 d'heure. Ajoutez 500 g de petits pois écossés, sel, poivre, 1/2 morceau de sucre, 1 branche de thym émiettée et laissez encore cuire 20 à 40 mn à l'étouffé. Faites rissoler à part dans un peu d'huile 100 g de lard fumé en dés. Mélangez aux légumes au moment de servir. Ce plat printanier prend toute sa saveur lorsqu'il accompagne un rôti de veau.

PETITS POIS A LA FRANCAISE

Mettez 1 kg de petits pois écossés dans une casserole à fond épais avec 2 coeurs de laitue ficelés, 8 petits oignons épluchés, 100 g de beurre, sel, poivre, 1 morceau de sucre, 1 dl d'eau, 1 bouquet de persil avec 1 branche de sarriette ou si vous l'aimez, un peu de menthe fraîche. Couvrez, mettez de l'eau sur le couvercle et faites cuire 20 à 45 minutes selon la grosseur des pois et leur tendreté en secouant la casserole de temps à autre pour qu'ils n'attachent pas. Au moment de servir, ajoutez quelques noisettes de beurre.

PETITS POIS A LA FRANCAISE

Préparation 1 h. Cuisson 1 h. Pour 6 personnes: 3 kg de petits pois, 1 1/2 litre de petits pois écossés, une laitue, une douzaine de petits oignons blancs, persil, cerfeuil, une carotte, 75 g de beurre, 1 morceau de sucre.

Epluchez les légumes. Dans une cocotte ou une casserole, mettez la moitié du beurre. Laissez fondre sans chauffer. Ajoutez les petits pois, coeur de laitue, petits oignons avec leur tige verte, carottes en rondelles, sel, sucre, quelques cuillerées d'eau. Couvrez soigneusement avec les feuilles de laitue restantes de façon à faire comme un matelas isolant sous lequel cuiront les petits pois. Posez une assiette contenant de l'eau et qui fermera hermétiquement le récipient de cuisson. Laissez cuire à petit feu en vérifiant de temps en temps pour que, les légumes n'attachent pas. Au besoin, ajoutez la valeur de quelques cuillerées d'eau. La cuisson sera plus ou moins longue suivant la qualité et la fraîcheur des légumes. Au moment de servir, mélangez la laitue avec les autres légumes et rajoutez le beurre.

PETITS POIS A LA FRANCAISE

Pour 4 personnes: 1 kg 1/2 à 2kg de petits pois frais, 70 g de beurre, 1 coeur de laitue, 1 botte d'oignons nouveau, 1 bouquet garni (thym, ou sarriette, laurier, persil), 1 morceau de sucre, sel, poivre, 1 dl d'eau, 1 c à soupe de farine.

Ecossez les petits pois. Lavez et nettoyez la laitue et les petits oignons. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole à feu doux. Versez-y les petits pois. Liez les éléments du bouquet garni avec un fil. Mettez-les dans la casserole avec les feuilles de laitue et les oignons. Faites démarrer la cuisson à feu vif, en secouant la casserole de temps en temps. Lorsque les légumes changent de couleur (ils prennent une couleur bleutée), ajoutez l'eau, le sucre, le sel et le poivre. Couvrez avec une assiette creuse contenant un peu d'eau, ceci pour concentrer la vapeur à l'intérieur de la casserole. Laissez cuire doucement pendant 30 mn. Pendant ce temps, maniez 20 g de beurre avec la farine. Le mélange doit être homogène. Quand les petits pois sont cuits, liez la sauce hors du feu, avec le beurre manié. Au moment de servir, retirez le bouquet garni.

PETITS POIS A LA LANGUEDOCIENNE

Faites cuire les petits pois à la Française en ajoutant 125 g de lard de poitrine, blanchi 5 minutes à l'eau bouillante et coupé en petits dés.

PETITS POIS A L'ALSACIENNE

Pour 4 personnes: 3 livres de petits pois frais, 125 g de beurre, 3 oignons nouveaux, 1 laitue, 2 cuillerées à café de sucre en poudre, 1 verre 1/2 de Lait Gloria, 2 jaunes d'oeufs, 1 branche de sarriette, sel, poivre, persil.

Dans le beurre fondu, versez les petits pois, salez et laissez étuver, ajoutez une louche d'eau bouillante, un bouquet composé de la sarriette et du persil, les oignons et la laitue. Couvrez et laissez cuire à petit feu 30 mn environ. Lorsqu'ils sont cuits, assaisonnez et ajoutez le sucre. Retirez le bouquet. Hors du feu, préparez une liaison avec le Lait Gloria et les jaunes d'oeufs, assaisonnez et faites chauffer sans bouillir. Versez cette sauce sur les petits pois au moment de servir.

PETITS POIS A LA MENAGERE

Préparation et cuisson 15 mn. Pour 6 personnes: 1 c à soupe d'huile d'olive, 10 petits oignons, 1 gousse d'ail, restes de viande cuite (poulet, rôti...), 1 grande boîte de petits pois, 1 bol de riz cuit, sel, poivre.

Dans un cocotte faites dorer à L'huile l'ail et les petits oignons coupés. Ajoutez ensuite les restes de viande cuite coupée en dés, puis le contenu de la boîte de petits pois avec leur jus. Faites chauffer très doucement jusqu'à ébullition, enfin, ajouter le riz déjà cuit et servez.

PETITS POIS A LA MENTHE 1

Faire cuire les petits pois à l'Anglaise avec quelques feuilles de menthe fraîche ou bien, au moment de servir, ajoutez dans la cocotte quelques feuilles de menthe blanchies 5 minutes à l'eau bouillante.

PETITS POIS A LA MENTHE 2

Jetez-en une belle branche fraîche dans vos petits pois. Ajoutez quelques ciboules hachées et une noix de beurre au moment de servir.

PETITS POIS A LA MENTHE OU A LA SARRIETTE

2 kg de petits pois frais ou 1 litre en boîte, 4 c à soupe de sarriette ou 4 c à soupe de menthe poivrée, 100 g de beurre, sel, poivre.

Ecossez les petits pois et faites-les cuire au court- bouillon. Lorsqu'ils deviennent tendre, jetez-les dans une passoire pour évacuer l'eau de cuisson. Versez-les ensuite dans un légumier avec la matière grasse, la menthe poivrée finement hachée ou la sarriette. Assaisonnez et mélangez. Si vous utilisez des petits pois en conserve (en boîte ou surgelés) qui sont déjà cuits, il suffit de les réchauffer dans la matière grasse.

PETITS POIS A L'AMERICAINE

Faites cuire les petits pois à l'Anglaise ou à la Française. Au moment de servir, ajoutez une boîte de grains de maïs. Pour ce genre de préparation. utilisez des petits pois en boîte, surgelés ou des petits pois à l'Anglaise. Ceux à la Française gui contiennent du beurre de cuisson, peuvent plus difficilement être servis froids.

PETITS POIS A LA MODE DE BAYONNE

Pour 6 personnes: 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 échalote, 2 tomates, 2 poivrons doux, 1 grande boîte de petits pois extra-fins, 1 épaisse tranche de jambon de Bayonne.

Dans une poêle, faites cuire 10 mn à feu doux, dans l'huile d'olive, l'échalote hachée, les tomates pelées et coupées en quartiers, les poivrons en lamelles. Au moment où les légumes sont tendres ajoutez le jambon de Bayonne coupé en cubes. Pendant ce temps, faites réchauffer les petits pois dans leur jus. Mélangez les deux préparations salez et servez.

PETITS POIS A L'ANGLAISE

Préparation: 30 mn. Cuisson 30 à 45 mn. Pour 6 personnes: 3 kg de petits pois, c'est-à-dire environ 1 1/2 litre de petits pois écossés. Une botte de petits oignons blancs, une cuillerée à café de gros sel, beurre, un sucre, poivre.

Jetez les petits pois et oignons dans l'eau bouillante salée et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez, remettez dans une cocotte avec beurre, sucre et poivre.

PETITS POIS A L'ANGLAISE

Préparation: 40 mn. Cuisson: 20 à 25 mn. 1,75O kg de pois frais à écosser, 50 g de beurre, 2 morceaux de sucre, 1 branche de sauge ou de romarin, sel et poivre.

Choisissez des pois très frais et pas trop gros. Ecossez-les. Jetez-les dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez le sucre, la sauge ou le romarin. Lorsque les pois sont cuits (ils doivent être encore un peu fermes), égouttez-les. Servez-les très chauds, assaisonnés de beurre frais et de poivre.

PETITS POIS A LA PARISIENNE

2 kg de pois, 30 g de beurre, 2 carottes, 2 oignons, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de laitue, 1 clou de girofle, persil, sel, poivre.

Dans l'auto-cuiseur, faites fondre 30 g de beurre. Ajoutez-y un oignon coupé en lamelles, un oignon piqué d'un clou de girofle, 2 carottes coupées en rondelles, les petits pois, feuilles de laitue, gousse d'ail et branches de persil. Salez, poivrez. Mélangez. Dès que les pois ont changé de couleur, fermez l'auto-cuiseur. Laissez cuire doucement 12 à 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

PETITS POIS A L'ITALIENNE

Pour 6 personnes: 1 grande boîte de petits pois extra-fins, 4 belles tomates, 3 oignons, 1 branche de basilic (ou poudre), sel, poivre, 3 c d'huile, 20 g de beurre.

Mettez les oignons hachés à dorer, sans roussir. Epluchez les tomates. Coupez-les en morceaux, mélangez-les aux oignons et ajoutez sel, poivre, basilic. Cuire à feu doux 15 mn environ, pour obtenir une purée épaisse. A ce moment, versez le contenu de la boîte de petits pois et laissez réchauffer lentement sans bouillir. Au moment de servir, ajoutez un morceau de beurre frais.

PETITS POIS A LA PROVENCALE

Prévoyez des petits pois à la Française. Pour commencer la cuisson, faites dorer à l'huile deux oignons émincés et une tranche de jambon coupée en cubes. Mettez petits pois, laitue, oignons, 2 gousses d'ail haché, un brin de thym, un bulbe de fenouil coupé en quatre. Terminez la cuisson comme pour les petits pois à la Française.

PETITS POIS AU BASILIC

Pour 4 personnes: 1,5 kg de petits pois (non écossés), 100 g de beurre, 1 bouquet de basilic, sel, poivre blanc, 20 g de farine.

Faire cuire dans de l'eau bouillante salée les pois écossés avec le basilic. Une fois cuits, mélangez le beurre manié avec la farine, mettre sur les pois et faire cuire un peu.

PETITS POIS AU COUSCOUS

Préparation 10 mn. Cuisson 20 mn. Pour 8 personnes. 1 grande boîte de petits pois, 200 g de couscous, 125 g de beurre, 10 feuilles de menthe fraîche ou 1 pincée de feuilles sèches, sel, poivre, sucre semoule, 1 pointe de muscade.

Préparez le couscous comme il est indiqué sur le paquet. Pendant qu'il cuit, ouvrez la boîte de pois, videz-la dans une passoire. Passez rapidement les pois sous le robinet d'eau froide, faites égoutter à fond. Dans une casserole, mettez 2 cuillerées à soupe rases de beurre les feuilles de menthe blanchies 1 minute à l'eau bouillante et hachées, une pointe de muscade. Faites

chauffer très doucement. Le beurre doit mousser mais non bouillir, pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez les pois avec le sel et 1 cuillerée à soupe de sucre semoule. Faites chauffer sans couvrir en remuant de temps en temps pour éviter que le fond n'attache. Le couscous cuit, versez-le dans un saladier chauffé. Ajoutez le reste du beurre fractionné, remuez jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajoutez les petits pois, mélangez doucement, servez. Très apprécié avec un ragoût, un rôti, une grillade.

PETITS POIS AU GRATIN

Préparation: 20 mn. Cuisson 10 mn à four très vif. Pour 6 personnes: 1 boîte 4/4 de petits pois, 50 g de reste de viande

froide (poulet, porc, veau à compléter par du jambon). 1 c à soupe de persil haché. Sauce blanche: 40 g de beurre, 40 g de farine, 1/2 litre de liquide (le jus des petits pois + eau) 1 dl de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, 20 g de beurre (moule et gratin).

Hachez grossièrement les restes de viande, ajoutez le persil haché. Ouvrez la boîte de pois et gardez le jus. Mettez la moitié des petits pois au fond d'un plat, recouvrez avec toute la force, puis mettez le reste des petits pois. Préparez une sauce blanche. Laissez-la un peu refroidir et versez d'un seul coup 1/2 litre de liquide (le jus des petits pois + eau). Remettez cette fois sur feu vif, et remuer jusqu'à ébullition. Assaisonnez, ajoutez la crème fraîche, et versez dans un plat. Saupoudrez de gruyère râpé, parsemez de quelques noisettes de beurre. Faites gratiner à four vif.

PETITS POIS AU POURPIER

Jetez 2 kg de petits pois dans 75 g de beurre chaud, ajoutez un bouquet garni et 200 g de pourpier. Remuez pendant quelques minutes à la cuillère en bois, assaisonnez (sel, poivre, 1 morceau de sucre), couvrez d'un couvercle ou d'une assiette remplie d'eau et laissez cuire doucement de 20 à 30 mn. Servez avec une volaille rôtie, une grillade ou un rôti de veau.

PETITS POIS AUX MARRONS

400 g de petits pois, 200 g de marrons en boîte, 150 g de lardons, 50 g de beurre, 25 cl de bouillon de volaille.

Dans une poêle, faire dorer les lardons dans un peu d'huile. Les retirer et ajouter le beurre à la graisse de cuisson. Y mettre mijoter marrons, petits pois et bouillon. Assaisonner. Laisser cuire 10 mn à feu doux.

PETITS POIS CAMPAGNARDS

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 20 minutes. Pour 6 personnes. 1 boîte 4/4 de petits pois extra-fins, 100 g de petits oignons, 150 g de poitrine de porc fraîche, 30 g de beurre, 1 cuillerée à soupe de persil et cerfeuil hachés, croûtons frits au beurre à volonté.

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter la poitrine coupée en petits dés et les oignons blancs entiers. Remuer de temps en temps afin que tout soit régulièrement doré. Ajouter les petits pois et leur jus. Mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes. Verser dans un plat creux. Saupoudrer de persil et cerfeuil hachés. Entourer de croûtons frits.

PETITS POIS MANGE TOUT

6 champignons chinois séchés, 1/2 livre de pois mange-tout, 1/2 tasse de pousses de bambou en conserve coupées en morceaux, 1 1/2 c à thé de sel, 1/2 c à thé de sucre, 2 c à soupe d'huile.

Faire tremper les champignons au moins 30 mn à l'eau chaude et ôter les queues. Couper le bambou en triangles et le sauter avec les champignons 2 à 3 mn dans la poêle. Ajouter les pois, le sel le sucre et ensuite 2 c à soupe du liquide dans lequel ont trempé les champignons. Cuire en mélangeant sans arrêt, 3 à 4 mn ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Servir immédiatement.

POIS 1

750 g de pois, 2 oignons moyens, 6 gousses d'ail, 1/2 c à café de muscade, 1 pointe de girofle, 1 bouillon cube, sel, poivre. Faire revenir les épices et cuire les pois dans un peu d'eau.

POIS 2

600 g de pois, 4 gousses d'ail, 2 c à soupe de persil et 2 grosses feuilles de menthe hachés, 1 c à café de basilic, 1/2 c à café de poivre, 1 gros oignon. Faire revenir les épices dans de l'huile et cuire à l'étouffée en ajoutant un peu d'eau.

POIS 3

700 g de pois. Faire revenir dans de l'huile 1/4 c à café de poivre, 7 ciboulettes hachées menu, 1/2 zeste de citron ou d'orange, 1/3 c à café de gingembre, 2 grosses feuilles de plante Maggi coupée menues avec des ciseaux, 1 pointe de couteau de piment. Ajouter les pois et cuire à l'étouffée en ajoutant un peu d'eau.

POIS 4

Pois Faire revenir dans de l'huile sel, poivre, ail, gingembre, clou de girofle en poudre, piment, échalote, paprika, raifort. Ajouter les pois et un peu d'eau cuire à l'étouffée.

POIS 5

Pois Faire revenir dans de l'huile poivre, gingembre, ail, paprika, clou de girofle en poudre, piment, sel de céleri, massalé. Ajouter les pois et un peu d'eau, cuire à l'étouffée.

POMMES DE TERRE ET POIS SAUCE TOMATE AUX OIGNONS

Mesure 1 tasse = 1/4 de litre. Pour 4 personnes: 300 g de petites pommes de terre, 2 oignons moyens, 3 gousses d'ail, 1/2 morceau de gingembre frais, 3 c à soupe d'huile, 1 pincée d'Asafoetida écrasé (facultatif), 1/2 c à café de graines de cumin, sel, 1/4 c à café de poivre de Cayenne, 1/2 c à café de curcuma, 2 grosses tomates concassées, 1 tasse de pois, 1/4 tasse d'eau, 1/2 c a café de Garam masala.

Cuire les pommes de terre avec la peau, les peler. Dans un mixeur, mixer les oignons, l'ail et le gingembre. Dans une sauteuse chauffer l'huile. Ajouter l'asafoetida (si il est utilisé) et le cumin. Quand les épices sont brunes (1 à 2 secondes) ajouter la mixture d'oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée (environ 12 minutes). Ajouter le sel, le Cayenne, le curcuma et les tomates and cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendre (environ 5 minutes), ajouter les pois et l'eau; réduire la chaleur, couvrir et cuire 5 minutes. Couper les pommes de terre si elles sont trop grosses, et les ajouter et cuire encore 5 minutes. Mélanger le garam masala à la préparation juste avant de servir.

POTAGE AUX COSSES DE PETITS POIS

Mettez une livre de cosses à bouillir dans 1 litre d'eau avec un bouquet garni. Puis passez au tamis pour retirer les peaux dures. Ajoutez une noix de beurre et servez sur des croûtons.

POTAGE AUX COSSES DE PETITS POIS

Pour 4 personnes: les cosses de 1 kg de petits pois, 3 pommes de terre, 3 oignons, 1,5 litre d'eau, 3 feuilles de menthe, sel, poivre.

Lavez les cosses et hachez-les. Pelez les pommes de terre et les oignons, émincez-les. Couvrez le tout d'eau, joignez les feuilles de menthe, assaisonnez. Faites cuire le tout pendant 45 mn (15 mn en autocuiseur). Passez au mixeur puis au tamis, vérifiez l'assaisonnement. Servez à volonté avec un oeuf poché, une chiffonnade de laitue, quelques croûtons frits et des feuilles de menthe. La cuisson des oeufs pochés doit se faire au dernier moment.

POTAGE AUX PETITS POIS FRAIS

Pour 4 personnes: 300 g de petits pois écossés, 1 poireau, quelques feuilles de laitue, une poignée de cerfeuil, sel, poivre, une pincée de sucre, 1,5 litre de bouillon (eau et cubes), 50 g de beurre.

Mettez les pois, le poireau et les feuilles de laitue émincés, le cerfeuil et l'assaisonnement dans une casserole. Couvrez de bouillon, laissez cuire 40 mn à couvert à petite ébullition (13 mn en autocuiseur). Egouttez les pois, passez les au moulin à légumes. Délayez ensuite la purée obtenue avec le bouillon jusqu'à la consistance désirée. Au moment de servir, ajoutez le beurre et saupoudrez de pluches de cerfeuil.

POTAGE CHANTILLY

Pour 7 personnes: 1,5 litre de bouillon, 750 g de pois frais écossés, 125 g de crème, 50 g de beurre.

Mettez dans une casserole le bouillon. Faites chauffer à feu moyen et plongez-y les pois. Laissez cuire pendant 45 mn. Ensuite, écrasez les pois et ajoutez la crème fraîche, laissez cuire 5 mn. Faites fondre à feu vif le beurre dans une poêle et faites-y revenir des petits croûtons de pain pendant 5 mn. Mettez le potage en soupière et parsemez de petits croûtons de pain frits.

POTAGE SAINT GERMAIN 1

Pour 6 personnes: 1 boîte 4/4 de petits pois moyens, 1 litre d'eau, sel, 1 bouquet de cerfeuil, 4 cuillerées de crème fraîche, 1 jaune d'oeuf, 1 cuillerée à café de maïzena.

Ouvrir la boîte, verser dans une casserole les petits pois et le jus. Ajouter l'eau et saler. Faire chauffer et laisser bouillir 5 minutes. Au moment de servir, lier avec un jaune d'oeuf, la maïzena et la crème fraîche mélangées. Servir avec le cerfeuil haché et des petits croûtons.

POTAGE SAINT GERMAIN 2

Pour 6 personnes: 400 g de petits pois surgelés, 2 oignons, 2 poireaux, 1/2 laitue, 50 g de lard fumé, 100 g de beurre, 1,5 litre d'eau, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Faites cuire les petits pois 20 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Pelez et hachez les oignons, nettoyez et émincez les poireaux et la laitue. Coupez le lard en lardons. Faites fondre oignons, poireaux, laitue et lardons dans la moitié de la matière grasse chaude. Mouillez avec l'eau chaude, joignez le bouquet garni, l'assaisonnement et la moitié des petits pois cuits. Laissez cuire 30 mn puis passez la soupe au mixeur. Ajoutez alors le reste de petits pois et la crème. Donnez un bouillon et servez.

POULET AUX PETITS POIS ET AUX CREVETTES

Pour 4 personnes: 1 gros poulet, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 3 tomates, 500 g de petits pois, 500 g de carottes, persil, thym, sel, poivre, huile. Couper le poulet en gros morceaux. Hacher finement les oignons. Piler l'ail, le sel et le poivre. Couper les tomates en petits morceaux. Ecosser les petits pois. Laver. Egoutter. Eplucher les carottes. Les couper en bâtonnets. Laver. Egoutter. Faire dorer le poulet dans un peu d'huile. Ajouter une branche de thym, l'ail pilé et les oignons. Laisser roussir. Mettre les tomates. Mélanger et laisser cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois et les carottes. Mélanger. Mouiller avec un peu d'eau. Couvrir. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Contrôler de temps en temps la cuisson des légumes. Servir en parsemant de persil haché.

PUREE CLAMART

Faites cuire les petits pois à la Française, égouttez-les, passez-les au moulin à légumes, grille moyenne. Remettez sur le feu, ajoutez de la crème fraîche et du poivre du moulin. Cette purée peut se faire avec des petits pois de conserve.

QUICHE VEGETARIENNE

Pour 6 à 8 personnes: Garnissez un moule à tarte de 300 g de pâte brisée et faites-la cuire 10 mn à four chaud. Faites cuire séparément 300 g de haricots verts, 6 carottes moyennes en rondelles. Emincez le contenu d'une petite boîte de quenelles de volaille, de pointes d'asperges et de champignons. Mélangez le tout avec une demi-boîte de pois. Versez sur la pâte. Battez ensemble un quart de litre de crème et 3 oeufs poivrez bien. Ajoutez une pointe de muscade. Versez sur les légumes. Parsemez de 50 g de gruyère râpé et de coquilles de beurre. Faites cuire 20 minutes à four chaud.

SOUFFLE DE PUREE DE POIS FRAIS

Pour 6 personnes: 1/2 litre de pois, 30 g de beurre? 3 petits oignons blancs, 4 oeufs, 1 c à soupe de crème fraîche, 1 c à café de farine, 1 c à café de sel, poivre ou muscade.

Faites bouillir un demi-litre d'eau. Epluchez les oignons, lavez-les ainsi que les petits pois, versez dans l'eau bouillante salée. Couvrez la casserole, laissez bouillir 30 mn. Egouttez les pois. Passez-les au moulin-légumes. Ajoutez à la purée la farine, la crème et le beurre d'abord, mélangez; versez ensuite les jaunes d'oeufs, battez vigoureusement. Puis ajoutez les blancs battus en neige très ferme. Mélangez avec précaution. Beurrez des ramequins, remplissez-les aux 3/4. Cuire au four.

SOUPE AUX PETITS POIS

Pour 5 personnes: un paquet de petits pois surgelés, une petite laitue coupée en chiffonnade, 2 oignons, une grosse pomme de terre, 30 g de beurre, 5 tranches de pain de mie, 2 c à soupe d'huile, 100 g de crème fraîche, sel, poivre.

Emincez les oignons, faites-les fondre doucement au beurre, sans colorer. Ajoutez les petits pois et la laitue. Couvrez. Laissez étuver 5 minutes. Mouillez ensuite avec un litre et demi d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez la pomme de terre coupée en dés. Faites cuire à couvert et à bon feu 30 minutes. Passez la soupe au mixeur. Coupez les tranches de pain de mie en petits dés, faites-les frire à la poêle dans l'huile bien chaude. Au moment de servir liez la soupe avec la crème fraîche. Ajoutez les dés de pain de mie frits. Servez aussitôt.

SPAGHETTI AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes: 500 g de petits pois frais, 100 g de lard, 1 oignon, une noisette de beurre, 1 brindille de thym, sel, poivre 1/2 morceau de sucre, 1 dl d'eau, 400 g de spaghetti, fromage râpé à volonté.

Ecossez les petits pois, coupez le lard en lardons, pelez et émincez l'oignon Faites fondre les lardons et l'oignon dans la matière grasse ajoutez les petits pois, le thym, l'assaisonnement et l'eau Laissez cuire 20 mn environ D'autre part, faites cuire les spaghetti à grande eau bouillante salée en les gardant fermes sous la dent Egouttez-les et mélangez aussitôt aux petits pois. Servez avec du fromage rapé à volonté.

TAGLIATELLES ET PETITS POIS AU MASCARPONE

Faites dorer un oignon dans une noix de beurre. D'autre part, amalgamez 200 g de mascarpone avec 30 g de beurre ramolli, faites cuire au bain-marie en remuant fréquemment de façon à obtenir une crème assez fluide et ajoutez l'oignon doré. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole pour la cuisson des tagliatelles et salez lorsque l'eau bout. Dans de l'eau bouillante versez 300 g de petits pois surgelés et 5 minutes après 280 g de tagliatelles. Egouttez les pâtes aux petits pois, versez le tout dans une soupière chaude, saupoudrez de parmesan râpé puis versez la crème de mascarpone, salez, poivrez, remuez avec soin et servez.

TARTE AUX PETITS POIS

Préparation 30 mn. Cuisson 30 mn. Pour 4 personnes. 1 boîte 4/4 de petits pois, 2 oeufs, 3 à 4 c de crème fraîche, sel, poivre, 1 paquet de pâte brisée surgelée ou un fond de tarte surgelé de 22 cm de diamètre.

Préparez la pâte à tarte. La piquer avec une fourchette. Egoutter la boîte de pois au-dessus d'une jatte. Battre ensemble les oeufs la crème et un verre de jus de citron. Mettre les petits

pois sur la pâte: il faut que le fond soit entièrement recouvert. Verser dessus la crème et mettre au four th 6-7 30 minutes. Servir chaud.

TARTE AUX PETITS POIS

Préparez une pâte brisée que vous laisserez reposer durant une heure. Faites cuire 200 g de petits pois frais, durant 15 minutes, dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Battez ensemble 300 g de fromage blanc et 100 g de crème fraîche. Salez, poivrez et incorporez 4 oeufs battus en omelette. Ajoutez les petits pois. Abaissez la pâte et foncez-en une tourtière à haut bord. Versez la préparation sur la pâte et faites cuire à four chaud durant 40 minutes environ. Servez la tarte chaude.

TARTE AUX PETITS POIS

Plongez 250 g de petits pois surgelés dans une casserole d'eau bouillante salée. Retirez au premier bouillon, égouttez-les et rafraîchissez-les. Répartissez les petits pois sur un fond de tarte de votre choix, ainsi que 200 g de jambon cuit. Battez 3 oeufs en omelette avec 100 g de crème fraîche, 150 g de gruyère râpé, sel, poivre, noix muscade et persil haché. Versez sur les petits pois et faites cuire de 30 à 40 mn à four chaud.

CREME DE POIS CASSES

Pour 6 personnes. Préparation: 15 mn. Cuisson: 50 mn environ. 250 g de pois cassés, 100 g de lard fumé, 2 oignons, 40 g de beurre, 25 cl de crème fraîche, 1 bouquet garni, 3 tranches de pain de campagne, sel, poivre.

Pelez et hachez les oignons. Coupez le lard en lardons. Passez rapidement les pois cassés sous l'eau courante et égouttez-les. Mettez le beurre dans une cocotte, ajoutez les oignons hachés et laissez cuire 2 mn. Ajoutez les pois, le bouquet garni, couvrez-les d'eau, fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux 45 mn. Faites dorer les lardons dans une petite poêle. Lorsque les pois cassés sont cuits, retirez le bouquet garni, puis passez le contenu de la cocotte au mixer Pour réduire le tout en purée. Reversez cette purée dans la cocotte, ajoutez la moitié de la crème, puis les lardons, salez, poivrez et faites chauffer quelques minutes. Servez accompagné du reste de crème fraîche et de petits croûtons grillés.

CROUTES AUX POIS GRATINES

Coupez de larges tranches de pain. Les humecter légèrement de lait. Les faire dorer à la poêle dans du beurre bien chaud. Sur ces tranches étalez de la purée de pois cassés en couche légère et placez dessus une tranche de gruyère. Mettre ou four pour que le gruyère fonde et se dore.

MOUSSE DE POIS CASSES

Pour 6 personnes: 500 g de pois cassés, environ 1/4 de litre de lait, 30 g de beurre, 125 g de crème fraîche, sel, poivre.

Recouvrez les pois cassés d'eau froide et faites-les cuire très doucement pendant 2 heures. Salez en cours de cuisson. Réduisez-les en purée. Ajoutez un peu de lait chaud, mais la purée doit être très épaisse. Salez, poivrez. Ajoutez le beurre et la crème fraîche que vous aurez battue en chantilly avec un rien de lait cru. Servez accompagné de côtelettes de porc poêlées.

POIS CASSES AUX SAUCISSES

Pour 4 personnes: 300 de pois cassés, un bouquet garni, 3 pommes de terre, 50 g de beurre, 50 g de crème, 1 verre à moutarde de lait, 2 oignons, un morceau de lard fumé, des morceaux de pain de toast passés au beurre, 4saucisses de porc. Préparation: 20 mn. Cuisson: 1 h 30.

Egouttez-les, rincez-les et faites-les cuire dans une grande casserole avec de l'eau salée, le bouquet garni, le lard fumé, les oignons et les pommes de terre épluchées. Laissez cuire une heure et demie environ. Retirez le lard. Passez la purée. Liez avec la crème et le lait et rectifiez l'assaisonnement. Faites cuire les saucisses au beurre à feu très doux. Dressez la purée bien chaude sur le plat de service. Posez les saucisses par dessus et décorez avec les croûtons. Ajoutez une cuillerée à soupe de beurre à la purée. La purée de pois cassés réclame du porc en accompagnement: escalopes, rôti, côtelettes.

POTAGE A LA FAUBONNE

175 g d'oseille, 60 g de poireaux, 100 g de céleri, 350 g de pois cassés, 60 g de petits oignons, 50 g de beurre.

Hacher grossièrement les légumes, faites-les revenir au beurre. Cuire à part les petits oignons dans de l'eau bouillante pendant 5 mn. Ajouter les oignons ainsi que les légumes dans la purée de pois qui a cuit 2 h. Laisser encore cuire à petit feu 20 mn. Saler, poivrer. Servir avec crème fraîche et des croûtons frits.

POTAGE A L'ESTRAGON

Faites cuire à l'eau salée une grosse poignée d'estragon avec 1/2 litre de pois secs. Passez le tout en purée et ajoutez un peu de beurre ou de crème fraîche.

POTAGE AUX POIS CASSES 1

Pour 6 personnes: 300 g de pois cassés, 2 oignons, 2 carottes, 100 g de lard fumé, 30 g de beurre, 2 litre d'eau, sel, poivre, 1 petit saucisson à cuire aux pistaches, 50 g de crème fraîche, 100 g de pain, 50 g de beurre pour griller les croûtons, persil haché à volonté.

Lavez les pois cassés. Pelez et émincez les oignons et les carottes. Coupez le lard en lardons. Faites revenir le tout dans la matière grasse chaude, ajoutez les pois cassés, couvrez d'eau et assaisonnez. Portez lentement à ébullition et laissez cuire pendant 1 h 30 à partir du premier bouillon (30 mn en autocuiseur). Passez alors le potage à la Moulinette et liez-le à la crème fraîche, en rectifiant au besoin l'assaisonnement. Pendant la cuisson du potage, vous aurez fait pocher le saucisson pendant 30 mn à l'eau bouillante salée (10 mn en autocuiseur). Au moment de servir, faites dorer rapidement le pain coupé en petits carrés dans la matière grasse chaude. Egouttez le saucisson, retirez la membrane qui l'entoure. Servez le potage avec des rondelles de saucisson et des croûtons en garnissant à volonté de persil.

POTAGE AUX POIS CASSES 2

1 livre de pois cassés, 2 à 3 litres d'eau, persil, thym, laurier, 3 à 4 branches de céleri, 1 carotte, 2 ou 3 oignons, à votre goût: 1 os de jambon fumé ou 1 pied de porc ou 200 g de lard maigre, sel et poivre, 1 bonne noix de beurre frais, Facultatif: 1 poignée de cerfeuil, des croûtons.

Tremper les pois. Dans la casserole, vous mettez les pois bien égouttés et vous couvrez d'eau. Amenez a ébullition et enlevez avec soin toute l'écume qui vient surnager. Ajoutez le persil, le thym, le laurier et le céleri le tout lié ensemble. Mettez la carotte coupée en rondelles et les os ou la viande au choix. Salez et poivrez. Amenez à ébullition et puis diminuez l'intensité de chaleur et laissez mijoter doucement pendant deux ou trois heures. Après cuisson, passez au moulin. Remettez ensuite la soupe dans la casserole et faites réchauffer. Ajoutez pour terminer une noix de beurre frais. Servez avec un ravier de croûtons. Vous pouvez également ajouter une poignée de cerfeuil finement haché.

POTAGE AUX POIS CASSES A LA CORIANDRE

500 g de pois cassés, 1 bouquet de coriandre, 1 citron, 1 oignon blanc, 20 cl de lait, 3 c à soupe de crème épaisse, sel, poivre du moulin.

Faites tremper les pois cassés dans une grande marmite d'eau, froide pendant 1 h 30. Egouttez-les, mettez-les dans une casserole avec 2 litres d'eau, l'oignon blanc émincé, du sel et du poivre. Portez lentement à ébullition et faites cuire à feu doux et couvert pendant 2 h. Râpez le zeste du citron après l'avoir brossé sous l'eau chaude et essuyé. Gardez trois brins de coriandre pour la décoration, ciselez le reste et ajoutez-le dans les pois cassés 15 mn avant la fin de la cuisson. Passez les pois cassés au moulin à légumes muni d'une grille fine ou bien au mixer. Au besoin, ajoutez un peu d'eau ou de lait tiède. Versez ce potage dans une soupière préchauffée, décorez avec les brins de coriandre réservés et incorporez la crème fraîche.

Servez aussitôt. Ce potage léger et parfumé, peut s'accompagner de lard ou de jambon. Pour une meilleure digestion ajoutez sauge, thym ou romarin.

POTAGE AUX POIS ET A L'OIE

Cuire à l'eau des pois trempé de la veille avec oignons, thym. Passer au tamis. Faire cuire à la graisse une cuisse d'oie salée. Couper la chair en dés. Cuire à l'eau du lard salé avec carottes, bulbe de céleri, pommes de terre, 1 bouquet garni. Couper le lard et les légumes, les ajouter avec l'oie, à la soupe de pois.

POTAGE FONTANGES

Faites cuire pendant 1 h 30 (30 mn en autocuiseur), 300 g de pois cassés dans 2 litres d'eau avec thym, laurier, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, sel, poivre et à volonté 1 os de jambon. Passez au mixeur, allongez au besoin avec un peu de bouillon (eau et cube) et, au moment de servir, garnissez d'une chiffonnade d'oseille fondue au beurre et de pluches de cerfeuil.

POTAGE LONGCHAMPS

1 kg de pois cassés, 2 oignons, 5 poireaux, 1 jambonneau (fumé

si possible), 1 morceau de sucre, 50 g de riz, une poignée d'oseille, cerfeuil haché, sel, poivre.

Faites tremper les pois cassés dès la veille dans un peu d'eau. Au moment de la préparation, mettez les pois cassés dans une casserole et ajoutez l'eau nécessaire à les couvrir. Amenez à ébullition et écumez. Ajoutez alors les oignons et les poireaux coupés en morceaux ainsi que le jambonneau. Couvrez et laissez cuire une heure. Passez au tamis fin et délayez cette purée (qui sera très épaisse) en y ajoutant de l'eau jusqu'à obtention d'une crème lisse. Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez un morceau de sucre (il absorbera l'âcreté des pois cassés). Cuisez le riz. Faites fondre l'oseille dans un peu de beurre. Hachez le cerfeuil. Versez le potage dans une soupière. Garnissez du riz cuit, de l'oseille et du cerfeuil.

POTAGE SAINT GERMAIN

Pour 2 litres de potage: 350 g de pois cassés, 2 gros oignons, une grosse lanière de jambon fumé, sel, poivre, 3 litres d'eau, une branche de céleri, 50 g de beurre, des croûtons frits à l'huile.

Mettez les pois à tremper dans de l'eau dès la veille. Egouttez-les. Taillez les oignons et le céleri et faites revenir dans le beurre Ajoutez les pois. Mouillez avec de l'eau. Portez à ébullition. Ecumez et placez alors la lanière de jambon fumé. Salez, poivrez et laissez cuire à

petit feu une heure et demie. Retirez le jambon, fumé passez le potage, remettez à ébullition et ajoutez le jambon fumé taillé en petits dés. Servez avec des croûtons frits.

PUREE DE POIS CASSES

Pour accompagner la viande de porc, les saucisses, le jambon chaud. 250 g de pois cassés, 50 g de lard maigre, 30 g de beurre, 1 carotte, 1 oignon, quelques feuilles de laitue, 1 morceau de sucre, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel, poivre.

Dans un autocuiseur, mettez de l'eau froide non salée (au tiers de la hauteur) et vos pois cassés. Fermez la cocotte et laissez bouillir 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Faites dorer le lard coupé en dés dans votre cocotte avec une noix de beurre. Ajoutez-y carotte et oignon coupés en rondelles, feuilles de laitue, sucre, bouquet garni, sel, poivre et les pois cassés. Couvrez d'eau bouillante. Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux 20 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Egouttez les pois en conservant leur eau de cuisson. Ecrasez-les avec un moulin à légumes. Incorporez-y un bon morceau de beurre et un peu d'eau de cuisson. Cette purée doit rester assez épaisse.

PUREE DE POIS CASSES

Pour 4 personnes: 500 g de pois cassés, 1 oignon, 1 bouquet garni, sel, poivre, 30 g de beurre ou 2 c à soupe de crème fraîche.

Lavez les pois casses, couvrez-les d'eau froide, faites-les cuire avec l'oignon, le bouquet garni et l'assaisonnement pendant 1 h 30 (30 mn en autocuiseur) à feu modéré. Egouttez et passez les pois à la moulinette. Desséchez la purée sur feu doux et incorporez le beurre en parcelles, ou la crème. Servez avec des saucisses grillées.

ROULADE DE POIS CASSES

Pour 4 personnes: 400 g de pois cassés, 40 g de beurre, 2 oeufs, chapelure, sel, poivre, une bande d'étamine.

Faites cuire les pois cassés (sans trempage préalable). Egouttez et réservez l'eau de cuisson. Réduisez les pois en purée épaisse. Travaillez cette purée avec le beurre, les deux oeufs entiers, le sel et le poivre. Puis roulez-la en forme de gros saucisson (1 ou 2) que vous envelopperez dans une étamine (ou un morceau de tissu de fil blanc). Ficelez aux deux extrémités. Plongez alors le paquet dans l'eau de cuisson des pois, éventuellement allongée d'un peu d'eau chaude, et faites pocher à feu modéré, dans l'eau frémissante, pendant 45 minutes. Retirez alors la roulade, enlevez l'étamine; placez la roulade dans un plat beurré, arrosez-la de beurre fondu, saupoudrez de fine chapelure et faites gratiner rapidement sous le gril. Servez très chaud, soit tel quel, soit accompagné de côtelettes de porc.

SOUPE AUX POIS A L'ANCIENNE

250 g de lard fumé, 250 g de jambon cru (en 1 ou 2 tranches), 50 g de beurre, 1 kg de pois secs, 2 oignons, 1/2 céleri blanc, 1 poireau, 2 c à soupe de persil haché, 1 pointe de couteau de laurier en poudre, 1 c à café de marjolaine, 2 ou 3 litres d'eau, 1 petit pot de crème fraîche, sel, poivre.

Placez dans une marmite les pois secs (qui ont été mis à tremper, la veille, dans l'eau), les oignons émincés, le céleri et le poireau coupés en morceaux. Couvrez d'eau et aromatisez avec le sel, le poivre, le laurier et la marjolaine. Entre temps, faites revenir, dans la matière grasse, le lard fumé ainsi que le jambon coupés en dés. Incorporez ceux-ci dans la soupe et laissez cuire une bonne heure. Enlevez les dés de viande et passez le potage. Ceci fait, incorporez à nouveau la viande et laissez encore un peu bouillonner. Servez en soupière et liez la soupe avec la crème fraîche et le persil haché.

SOUPE AUX POIS CASSES

Mettre de l'eau à chauffer ajouter du porc coupé en morceaux, 1 oignon piqué de 4 clous de girofle, 1 bouquet garni, 2 échalotes, faire cuire 1/2 heure. Ajouter alors une branche de céleri et 2 poireaux ainsi que les pois cassés (trempés 2 h). Cuire encore 1/2 heure. Ajouter alors 2 saucisses de Morteau et cuire à nouveau 25 à 30 mn.

SOUPE AUX POIS ET AU LARD

Pour 4 personnes 250 g de pois cassés, 1 oignon, 1 bouquet garni, 50 g de lard de poitrine, 50 g de beurre, 10 cl de crème, sel, poivre, croûtons.

Dans 1 litre d'eau froide salée, mettez les pois cassés, l'oignon, le bouquet garni et le lard coupé en petits dés. Faites cuire pendant 3/4 h. Passez la soupe au moulin à légumes, ajoutez la crème. Faites dorer les croûtons dans le beurre. Servez avec les croûtons.

SOUPE AUX POIS JAUNES

1 kg de pois jaunes secs, 500 g d'épaule de porc, 200 g de jambon, 100 g de lard, 1 oignon, 3 ou 4 clous de girofle, 1/2 pointe de couteau de noix de muscade râpée, 1/2 pointe de couteau de gingembre, 1/2 pointe de couteau de marjolaine, 2 litres d'eau salée.

Après avoir fait tremper, la veille, les pois jaunes, faites-les cuire dans l'eau salée avec la viande de porc, le jambon coupé en gros dés et de fines tranches de lard. Incorporez l'oignon piqué de clous de girofle. Aromatisez avec la noix de muscade le gingembre et la marjolaine. Laissez cuire jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse. Retirez alors la viande de porc que vous découpez en morceaux ainsi que le jambon et le lard. Passez la soupe et remettez-y les viandes. Laissez encore cuire quelques bouillons puis servez en soupière.

SOUPE DE POIS CASSES AU JAMBON

250 g de pois cassés, 2 carottes selon grosseur, 1 oignon, 1,5 litre de bouillon de pot au feu, 150 g de jambon braisé, 50 g de crème fraîche, cerfeuil.

Faites bouillir les pois cassés dans de l'eau froide, non salée, amenée doucement à ébullition. Egouttez-les. Mettez le bouillon de pot-au-feu dans un faitout, ajoutez les pois égouttés, l'oignon et les carottes. Laissez cuire à feu doux environ 2 h. Au bout de ce temps, retirez les carottes. Passez la soupe au presse-purée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire. Incorporez la crème fraîche en fouettant. Ajoutez les carottes découpées en rondelles et le jambon coupé en petits morceaux. Variante: si vous ne disposez pas de bouillon de pot-au-feu, remplacez-le par de l'eau additionnée d'une tablette de concentré.

SOUPE HOLLANDAISE AUX POIS CASSES

Pour 4 personnes: 250 g de pois cassés, 1 pied de porc frais, 2 pommes de terre farineuses, 2 poireaux, 1 petit céleri-rave avec ses feuilles, 1 saucisse fumée, un peu de lard, sarriette, poivre en grains, sel.

Mettez les pois, le pied de porc, un peu de lard et une pincée de sel dans un grand faitout; mouillez avec 2 litres d'eau et portez à ébullition. Ecumez le plus souvent possible. Faites cuire pendant 2 à 3 heures, à demi couvert et à toute petite ébullition. Ajoutez les pommes de terre épluchées, les poireaux et le céleri-rave épluchés, lavés et tronçonnés ainsi qu'une grosse poignée des feuilles de ce dernier, lavées et hachées. Laissez cuire de nouveau pendant 1/2 heure. Retirez le pied de porc, désossez-le et détaillez-le en petits dés. Faites de même avec le lard. Remettez le tout dans la soupe et ajoutez-y la saucisse coupée en rondelles, la sarriette émiettée et quelques grains de poivre écrasés. Servez sans attendre.